

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 111,11	гор. блюдо	43	Каша вязкая молочная пшеничная	200	301,4	8,9	11,12	41,3
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
		Пром.	Сыр	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				540				
Обед 105,56	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	377	Пюре картофельное	150	105	4,05	6	8,7
	салат	2/1	Горошек зеленый с яйцом	60	53,77	3,53	3,11	2,93
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	батон	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
					800			
Обед 97,8	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	377	Пюре картофельное	150	105	4,05	6	8,7
	салат	2/1	Горошек зеленый с яйцом	60	53,77	3,53	3,11	2,93
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	батон	Пром.	Батон	20	55,8	1,52	1,12	9,92
					800			
Обед 138,89	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	90	89,11	9,38	3,07	6,38
	гарнир	377	Пюре картофельное	150	105	4,05	6	8,7
	салат	2/1	Горошек зеленый с яйцом	60	53,77	3,53	3,11	2,93
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
					880			

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 105,56	гор. блюдо	79	Омлет натуральный	200	326,2	18,06	26,04	4,74
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	96	1,5	0,5	21
	напиток	143	Чай с сахаром	200	58,36	0,2	0,06	15,04
	хлеб	Пром.	Батон	40	111,6	3,04	2,24	19,84
		Пром.	Сыр	10	35,56	2,6	2,65	0,35
				550				
Обед 103,35	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем	250	163,5	4	9,93	12,45
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	99,01	10,42	3,41	7,09
	гарнир	377	Пюре картофельное	180	126	4,86	7,20	10,44
	салат	2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	89,61	5,88	5,19	4,89
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	батон	Пром.	Батон	30	83,7	2,28	1,68	14,88
				890				
Обед 138,89	1 блюдо	23	Борщ с капустой и картофелем	270	176,5	4,32	10,72	13,45
	2 блюдо	128	Биточек из курицы с соусом	100	99,01	10,42	3,41	7,09
	гарнир	377	Пюре картофельное	180	126	4,86	7,20	10,44
	салат	2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	89,61	5,88	5,19	4,89
	напиток	868	Компот	200	193,3	1,68	0,24	47,06
	хлеб	Пром.	Хлеб	30	63,6	2,28	1,68	14,79
	фрукт	Пром.	Фрукт сезонный	100	47	0,4	0,4	9,8
				980				